فن ادارة الغضب

الاتفاقيات

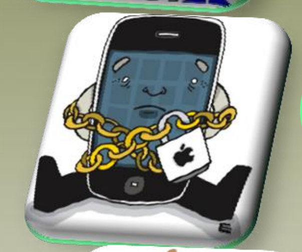
الابتسامة طوال الوقت



الحضور والانصراف في الوقت المحدد

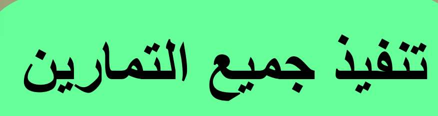
تقبل جميع الآراء بصدر رحب

التفاعل مع المجموعة



المحمول مغلق





تنفيذ جميع التمارين



المحافظة على الانضباط

تقبل قرارات المدرب



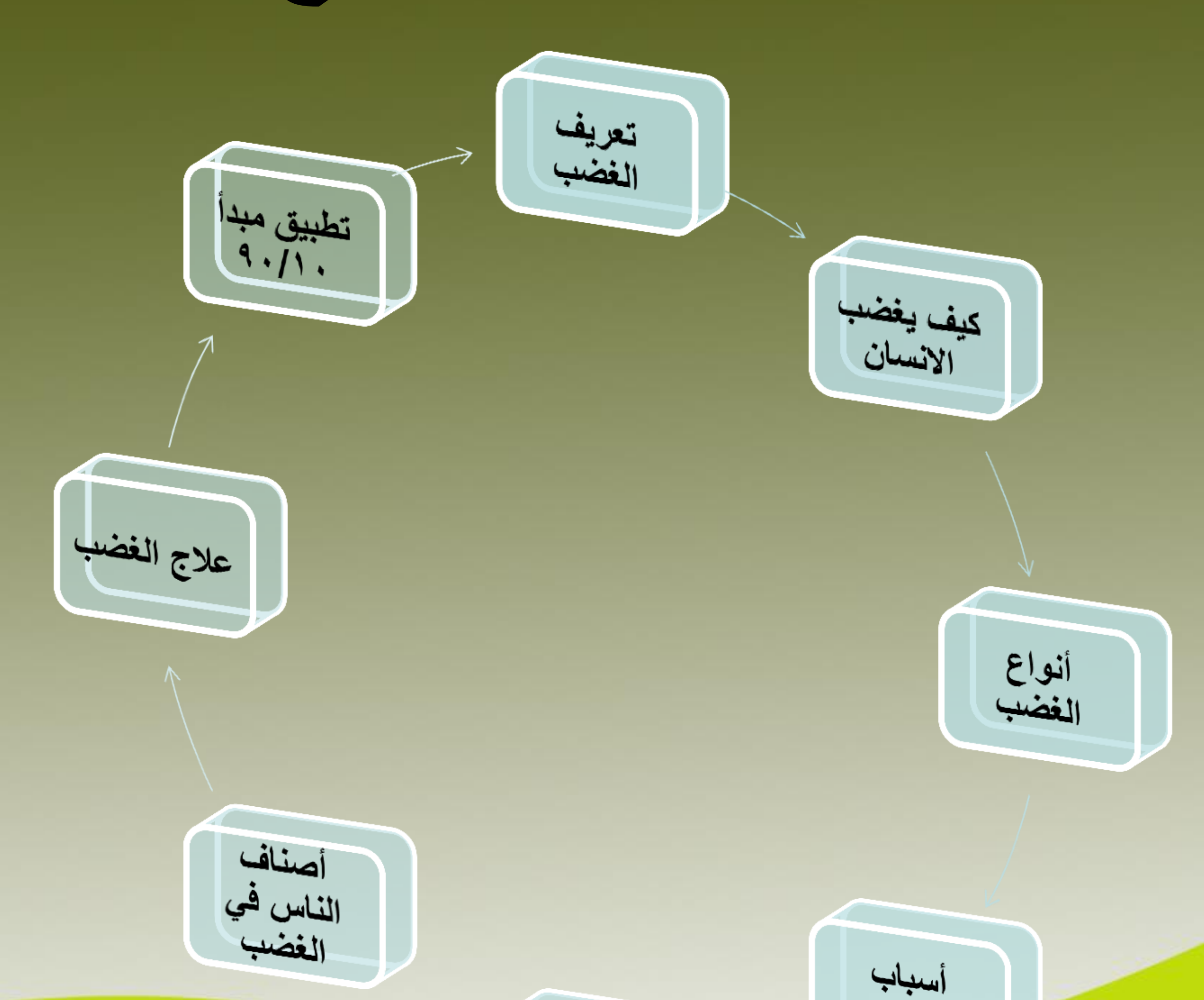
حسن الظن والثقة المتبادلة





الحب بين المجموعات

محتويات البرنامج





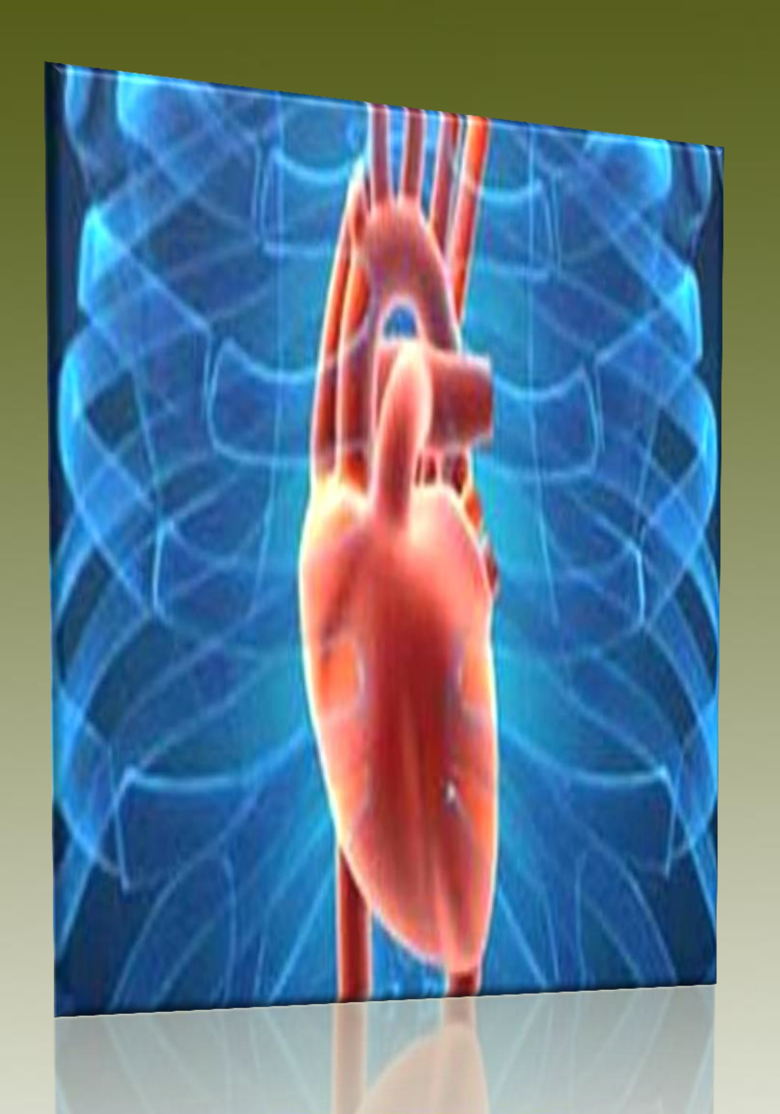
عن أبي هريرة . رضي الله عنه . أن رسول
الله صلى الله عليه وسلم قال :
((ليس الشديد بالصرعة
،إنما الشديد الذي يملك
نفسه عند الغضب))
متـــفق عليه


تعريف الغضب

تعريف الغضب



" الغضب هو إحساس أو عاطفة شعورية تختلف حدتها من الاستثارة الخفيفة انتهاءاً إلى الثورة الحادة"



الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب تأثير العدو أو الجري على القلب وانفعال الغضب يزيد من عدد مرات انقباضاته في الدقيقة الواحدة فيضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب أو التي تخرج منه إلى الأوعية الدموية مع كل واحدة من هذه الانقباضات أو النبضات



الإنسان الذي اعتاد على الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم ويزيد عن معدله الطبيعي حيث إن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب جدرانها وتفقد مرونتها وقدرتها على الاتساع لكي تستطيع أن تمرر أو تسمح بمرور أو سريان تلك الكمية من الدماء الزائدة التي يضخها هذا القلب المنفعل ولهذا يرتفع الضغط عند الغضب


الغضب هو أحد أبرز الإنفعالات
التي يتعرض لها الإنسان


كيف يغضب الانسان



تعريف الغضب

عندما يخوض الإنسان تجربة الغضب تتوتر عضلات الجسم، بالإضافة إلى قيام المخ بإفراز مواد تسمى بـ (Catechol amines)التي تسبب الشعور بوجود دفعة من الطاقة تستمر لعدة دقائق، وفى نفس الوقت تتزايد معدلات ضربات القلب، يرتفع ضغط الدم، تزيد سرعة التنفس، ويزداد الوجه حمرة لاندفاع الدم الذي يتخلل الأعضاء والأطراف استعداداً لرد الفعل الجسدي. وبعد ذلك تفرز المزيد من المواد وهرمونات الأدرينالين التي تطيل من مدة بقاء الإنسان في حالة توتر

هدوء العاصفة



وإذا كـان للغضـب مرحلـة إعـداد فسـيولوجية سـابقة علـى حدوثـه التـي يسـتعد فيهـا الجسـم لشـن الهجوم، توجد أيضاً مرحلـة أخرى تسمى بمرحلـة "هدوء العاصفة" حيـث يسـتعيد الجسـم فيهـا حالـة الاسترخاء الطبيعيـة عنـدما يـزول مصدر الثورة أو التهديد

هرمون الأدرينالين



ومـن الصـعب العـودة إلـى الحالـة الطبيعية للإنسان التـي كان عليها قبـل التعـرض للغضـب فـي وقـت قصـير لأن هرمـون الأدرينـالين الـذي يفـرزه الجسـم أثنـاء خبـرة الغضب يجعل الشـخص في حالـة يقظـة تسـتمر لفتـرة طويلـة مـن الزمن (تتراوح من ساعات وأحيانا تمتد إلى أيام)


أنواع الغضب


الغضب المقنّع

الغضب المقنّع

غضب مكبوت

غضب ارتيابي

غضب مكبوت



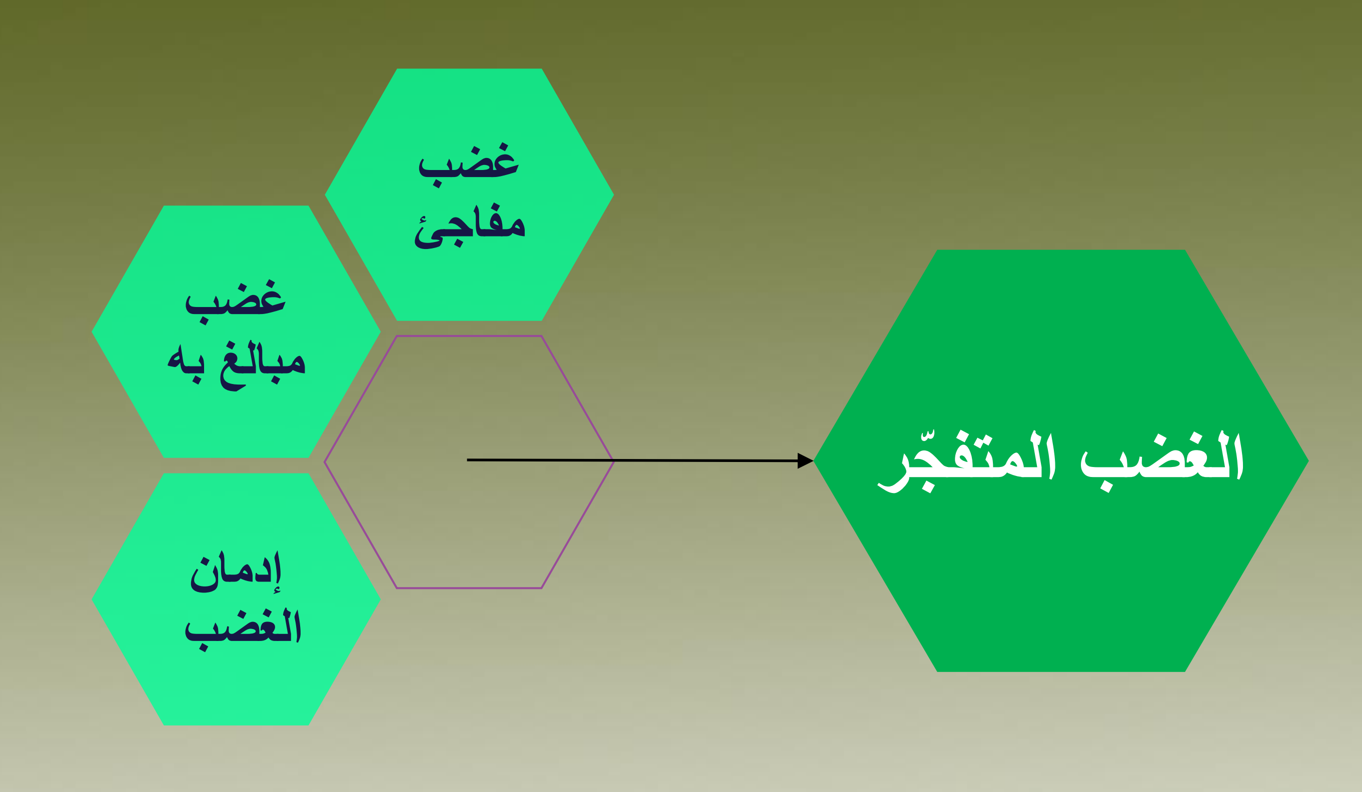
يكبــت كثيــرون غضــبهم لأنّهــم يخشون منه ومن غضب الآخرين. يعتبرون أنّه سيظهر جوانب بشعة مـن شخصـيّتهم فيخفونــه، ربّمـا لأنّهـم لطالمـا سـمعوا منـذ الصـغر أنّــه مــن الخطـأ أن نغضــب، وأنّ الأشخاص الهادئين هم أكثر لطفاً

غضب ارتيابي



يحملــون الكثيــر مــن الغضــب فــي داخلهــم،لا لشـــيءٍ ســوى لكــونهم يشـعرون بـأنّهم مهـدّدون دومـاً مـن الآخرين وأنّ الآخرين لا يريدون لـهم الخيـر ينتـابهم الشـكّ باسـتمرار مـن دون أيّ أسبابٍ مقنعة، وريبتهم تلك تجعلهم في غضبٍ دائم


الغضب المتفجّر



غضب مفاجئ
غضب مبالغ به
إدمان الغضب
الغضبّ المتفجّر

غضب مفاجئ



يـأتي غضــب بعـض النــاس كعاصــفة ســريعة ومفاجئــة غيــر متوقّعــة أبــداً. ينفجرون بلمحة بصر ويتلاشى غضبهم بســرعةٍ غريبــة فــورتهم تلــك تكــون سـطحيّةً ولا تعبّـر عـن عمـق وقـوّة فـي المشـاعر التــي يحملهـا الغاضـب، فهـو يعبّر بسرعة عمّا يزعجه وبالتـالي يرتـاح وتتلاشى آثار الانزعاج بسرعة

غضب مبالغ به

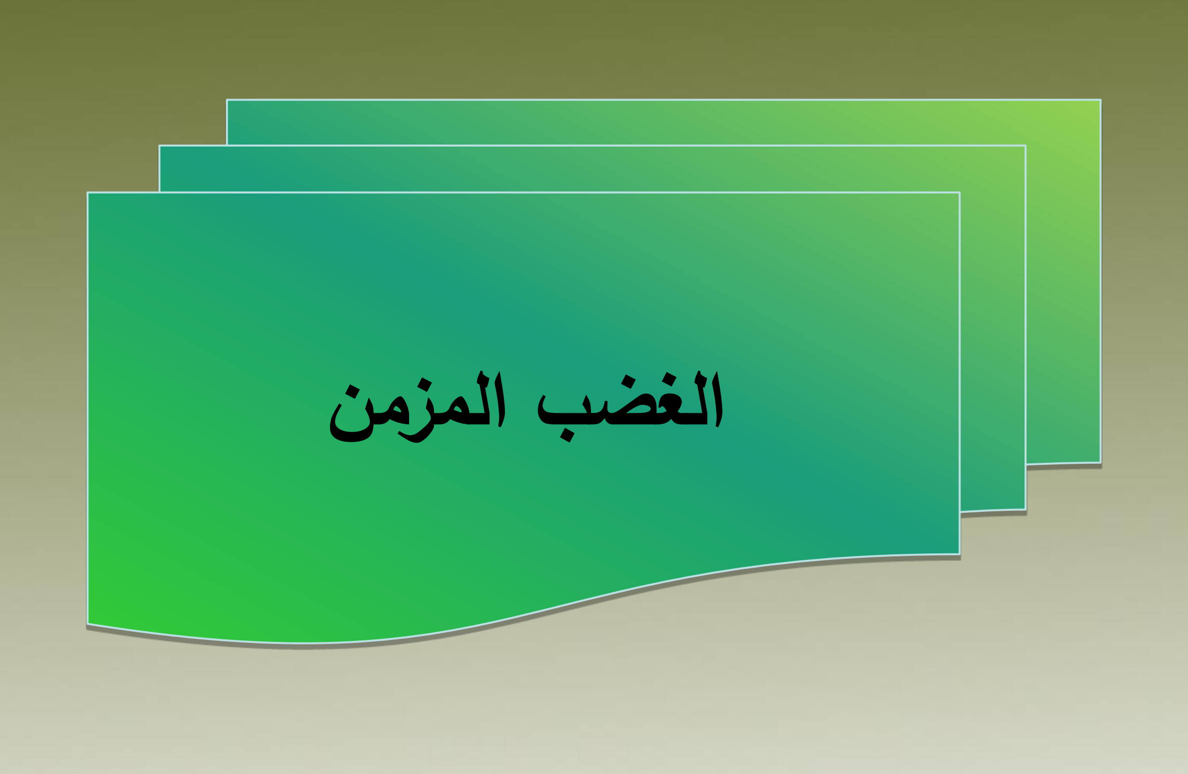


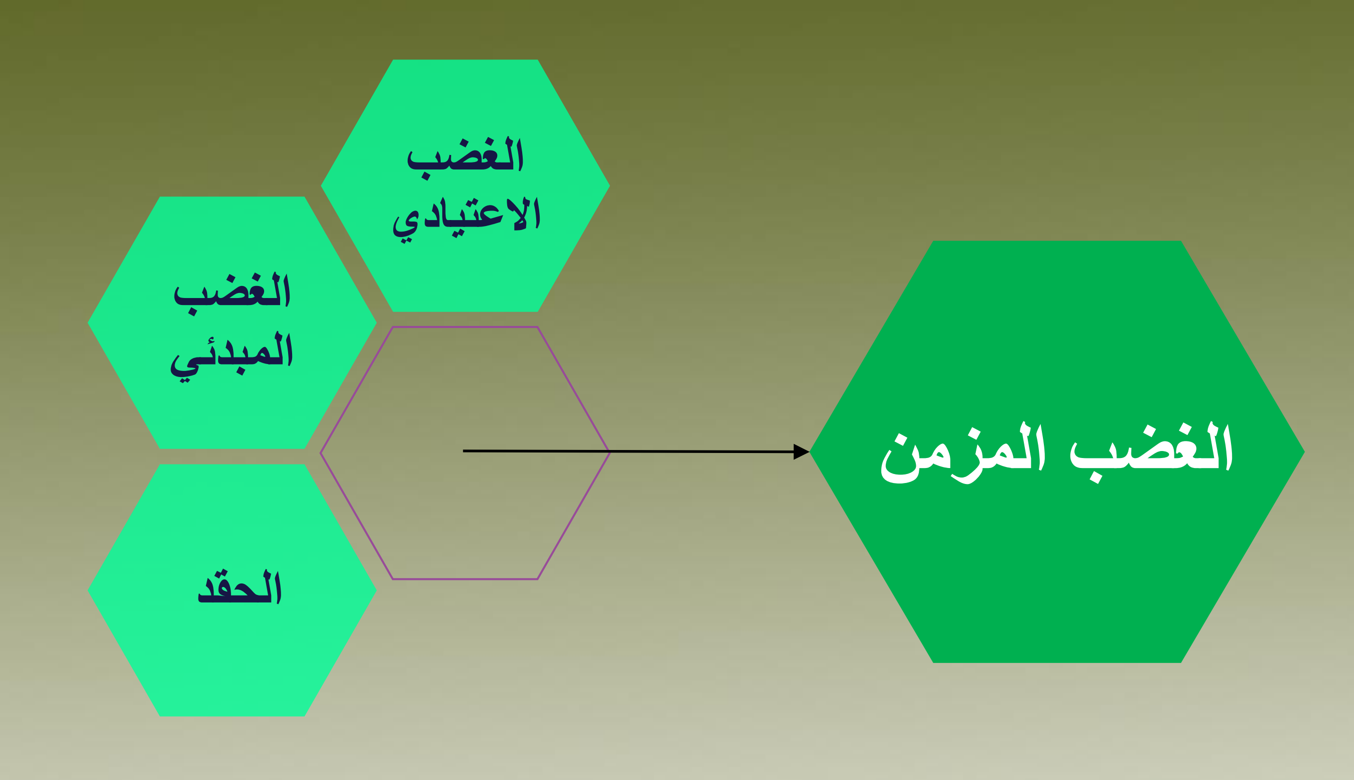
بعـض الأشــخاص يعرفـون متــى يغضبون ومتى يمتنعون عن ذلك، وغالباً ما يكون غضبهم مدروساً. المشاعر التي يظهرونها لا تكون بـالقوّة التــي تبـدو عليهـا، لكـنّهم يســتخدمونها كوســيلةٍ للحصــول على ما يريدون

إدمان الغضب



هم في حالة دائمة من عدم الرضى ويعبّرون عن ذلك في الانفجار من حين إلى آخر أمام أوّل شخصٍ يمرّ أَمامهم يصرّون على تأمين حاجتهم تلك بمنأى عن كلّ المشاكل التي قد تنتج عنها


الغضب المزمن



الغضب الاعتيادي
الغضب المبدئي
الحقد
الغضب المزمن

الغضب الاعتيادي



هنـاك أشـخاص يعتـادون علـى الغضـــــــب بســـــــرعة ولا يستطيعون التوقّف عنـه حتـى لو أرادوا ذلك ولو شعروا بـأنّ لا جدوى منه ولا ضرورة له

الغضب المبدئي

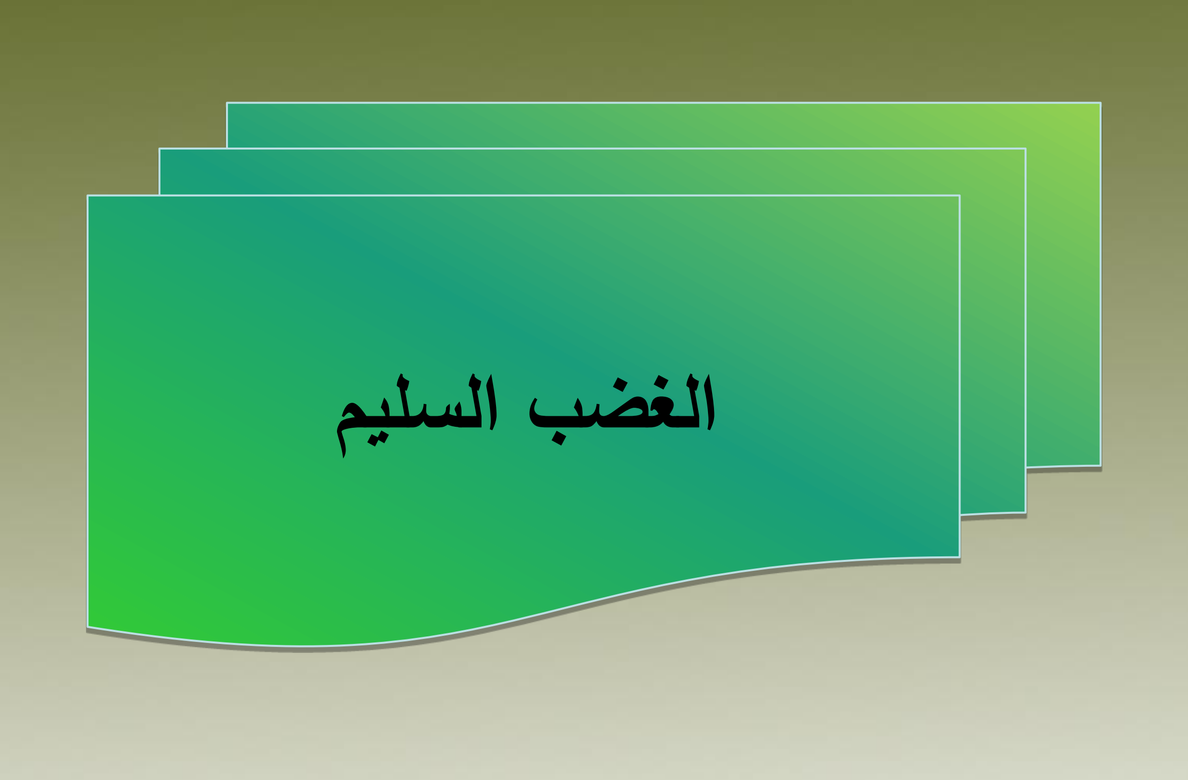


يتـأثّر الـبعض كثيـراً بطريقـة سير العـالم وتـزعجهم المشـاكل التـي تعاني منـها البشريّة. يملكون دوماً قضيّةً ما يغضبون لأجلها، وبينما يعتـاد الآخـرون علـى الأمـر ويتعاملون معه كواقع

الحقد



في حين يتمكّن الكثير من الأشخاص من نسيان الأذى الذي تعرّضوا له ومسامحة من تسبّب لهم به، يعجز البعض الآخر عن القيام بذلك وتبقى ضغينتهم مشتعلة إلى أجل غير مسمّى


الغضب السليم

الغضب السليم

قد نملك كلّنا إحدى أو بعض السمات التي ذكرناها سابقاً، إلا أنّنا يجب أن نلتفت جيداً إلى كون الغضب طاقة قد تكون إيجابيّة إذا ما أحسنّا استخدامها، وسلبيّة ما لم نعرف كيف ومتى نوجّهها


ينقسم الغضب إلى نوعين

نوعين الغضب

الغضب الإيجابي

الغضب السلبي

الغضب الإيجابي



ففي حالة الغضب، يعمل الجانب الأيسر من المخ بشكل أكثر تحفيزاً، وهي المنطقة التي تشمل أيضاً المشاعر الإيجابية. ويقول الخبراء، إنّ الغضب يقود التغيُّرات الأساسية في الجسم البشري، التي تتحكّم بدورها في عمل القلب والهرمونات

الغضب السلبي



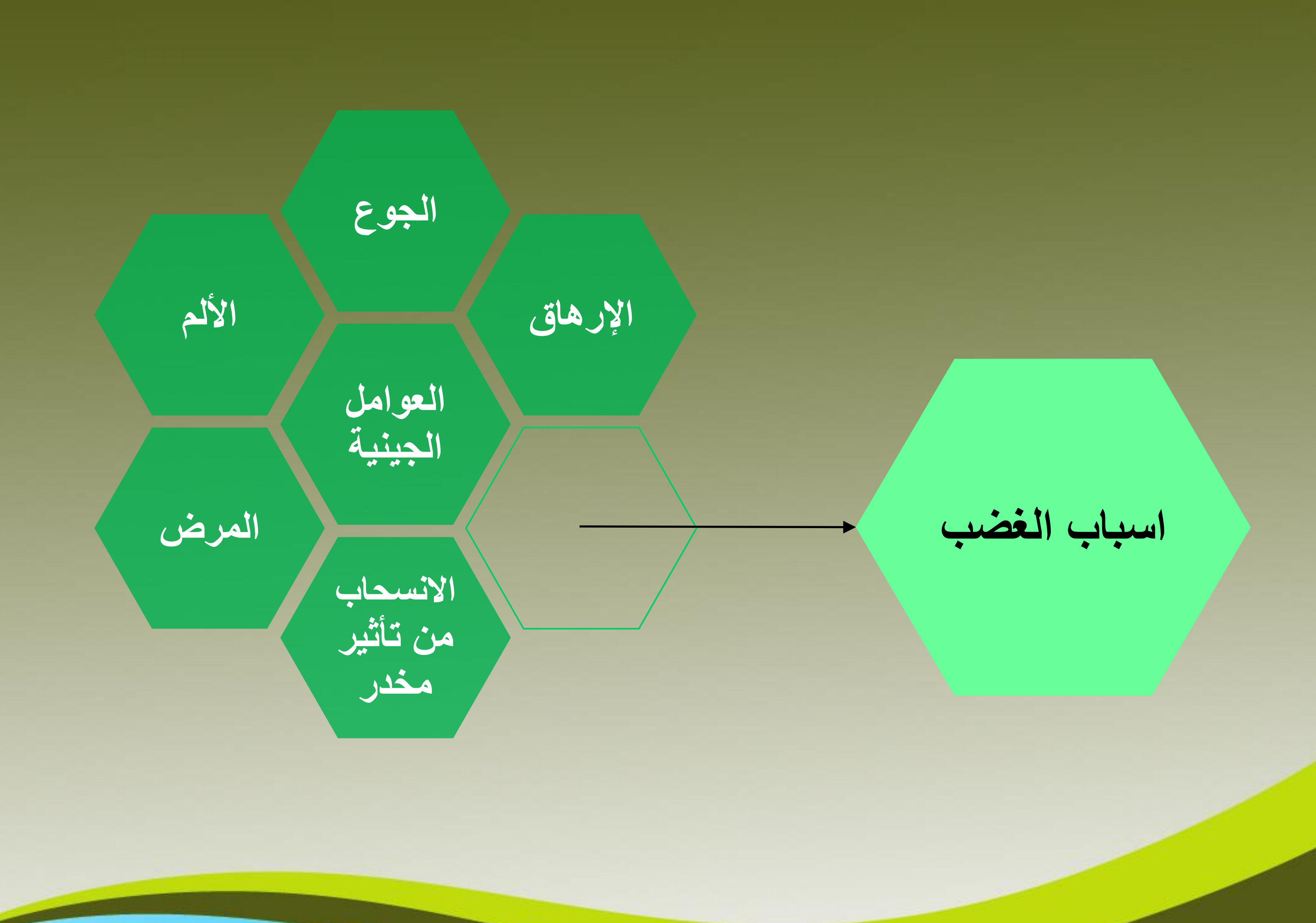
يؤثر الغضب على قلب الشخص الذي يغضب بما يماثل تأثير الجري على القلب وانفعال الغضب يزيد من عدد مرات انقباضات القلب في الدقيقة الواحدة فيضاعف كمية الدم التي يدفعها القلب في الأوعية وبالتالي يجهد القلب لأنه يجبره على زيادة عمله عن معدلاته الطبيعية


اسباب الغضب

اسباب الغضب

أسباب خارجية

أسباب داخلية



الجوع
الألم
الإرهاق
العوامل الجينية
المرض
الانسحاب من تأثير مخدر
اسباب الغضب

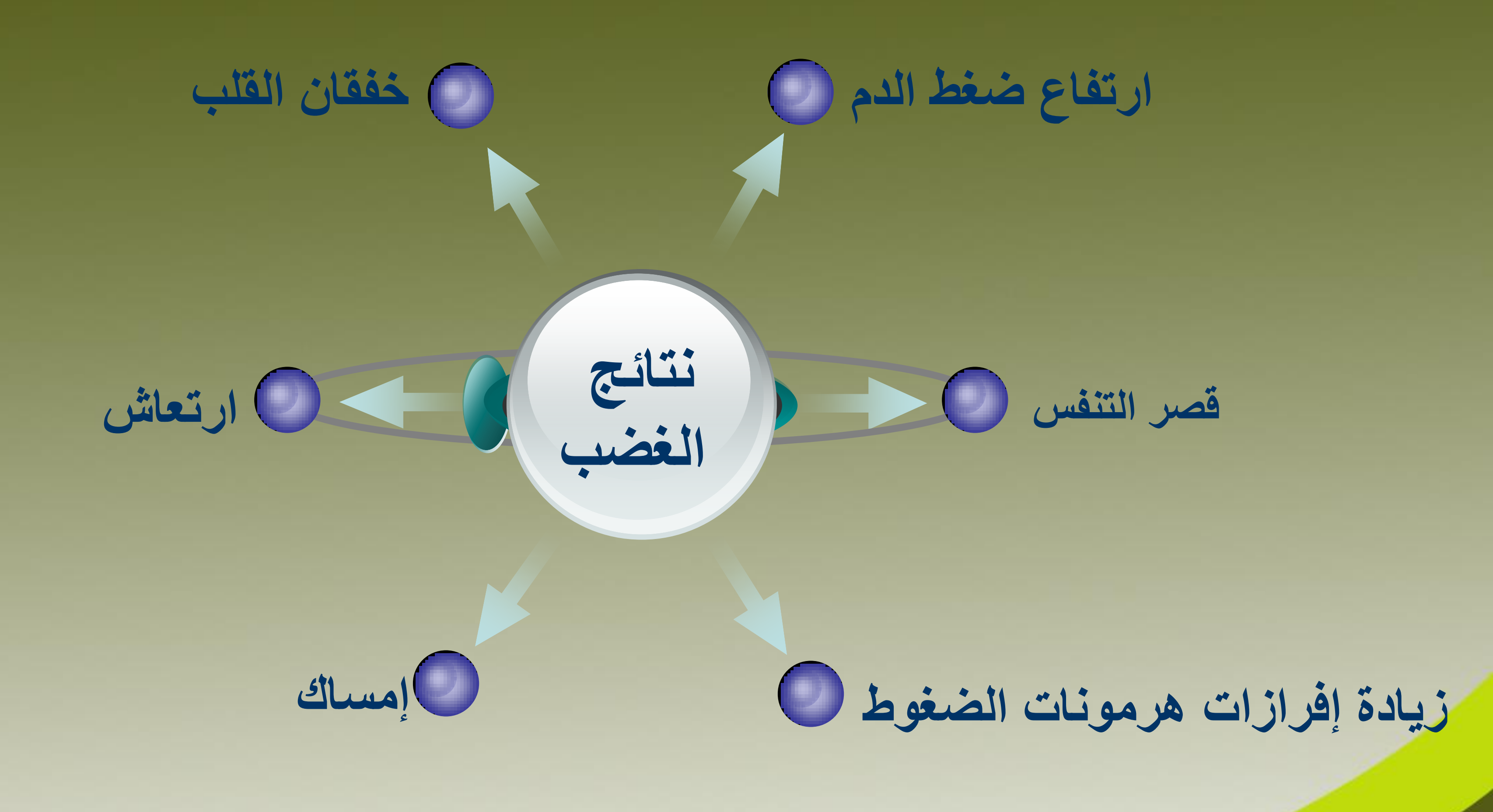
مسببات الغضب الاخرى

01 المزاح مع الاخرين

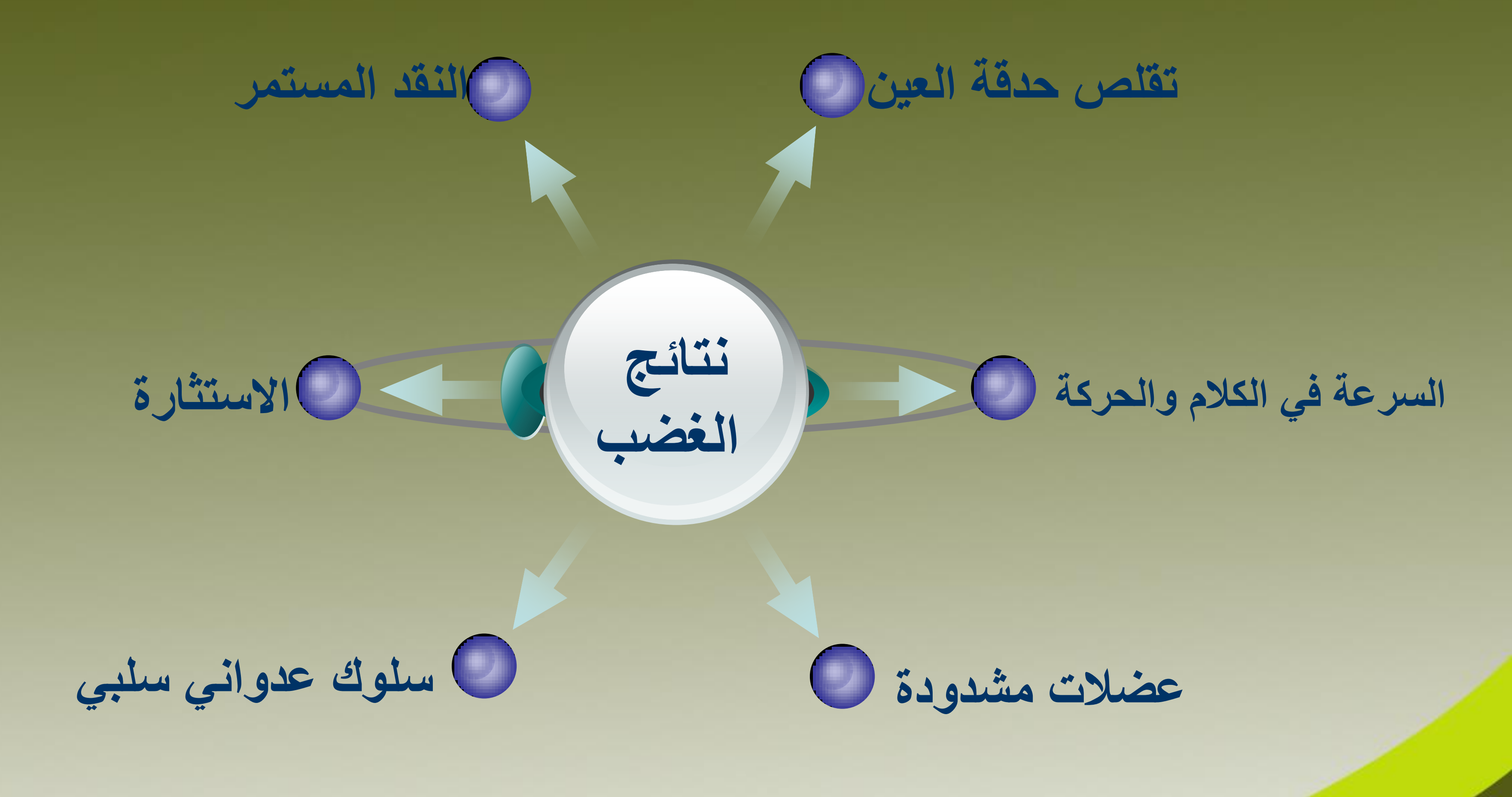
02 الصدمات العاطفية

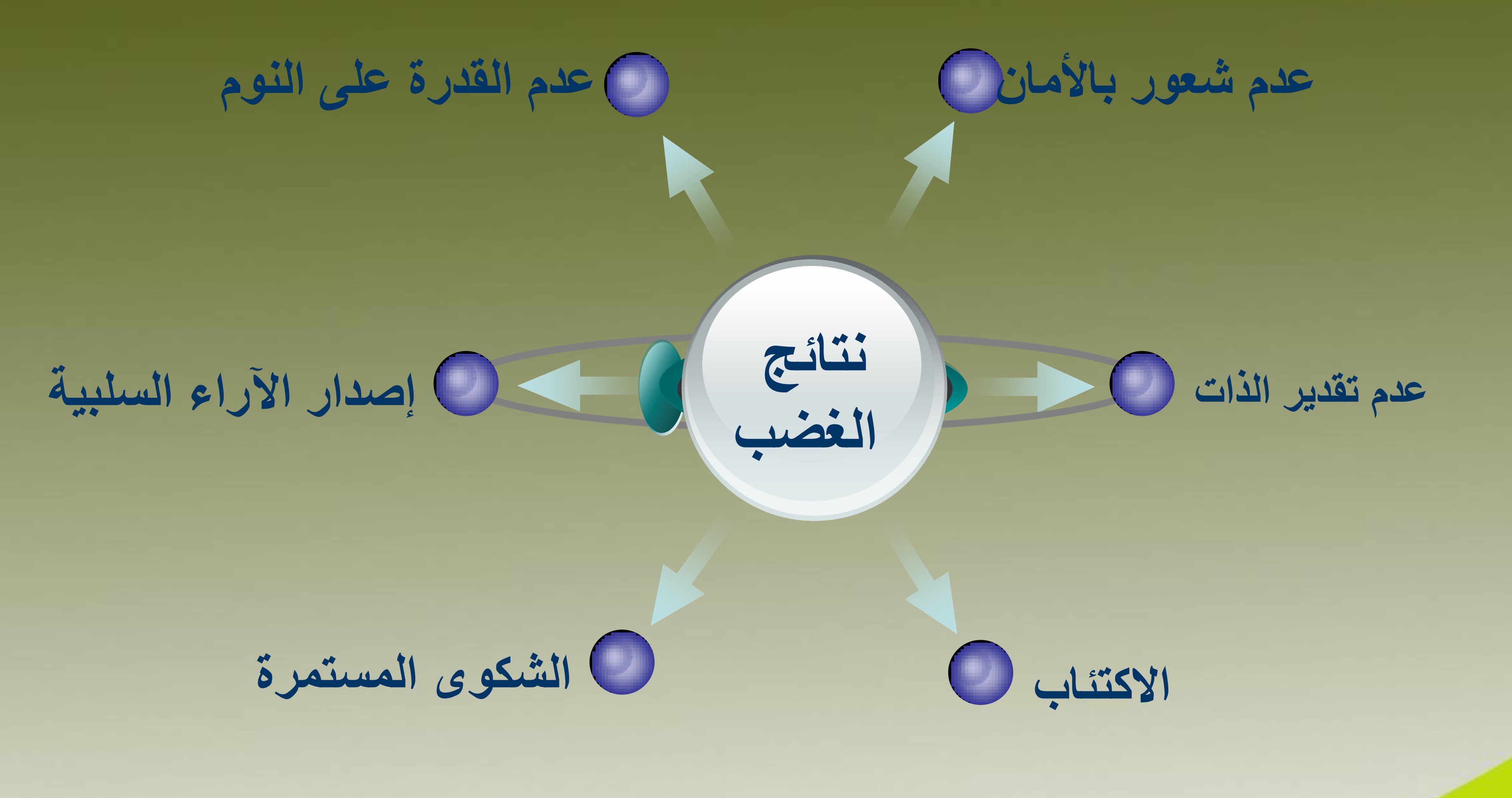
03 ضغوط العمل


نتائج الغضب



خفقان القلب
ارتفاع ضغط الدم
ارتعاش
نتائج الغضب
قصر التنفس
إمساك
زيادة إفرازات هرمونات الضغوط


نتائج الغضب
تقلص حدقة العين
النقد المستمر
السرعة في الكلام والحركة
الاستثارة
عضلات مشدودة
سلوك عدواني سلبي


نتائج الغضب
عدم شعور بالأمان
عدم القدرة على النوم
عدم تقدير الذات
إصدار الآراء السلبية
الاكتئاب
الشكوى المستمرة

آثار الغضب السلبية

- ✓الميول الشهوانية وتؤدي الى الثورة والغضب.
- ✓الميول التسلطية وتؤدي الى الكبر والغطرسة وحب الرياسة.
- ✓الميول الشيطانية وتسبب الكراهية والبغضاء للآخرين.




أصناف الناس عند الغضب



سريع الغضب سريع الرضا

هذا الصنف من الناس لا يحسن إدارة ذاته ونفسه



بطيء الغضب بطيء الرضا

وهذا صنف آخر من الناس لا يغضب، ولكنه إن غضب فلعله يقاطع الطرف الآخر أسبوعا



سريع الغضب بطيء الرضا

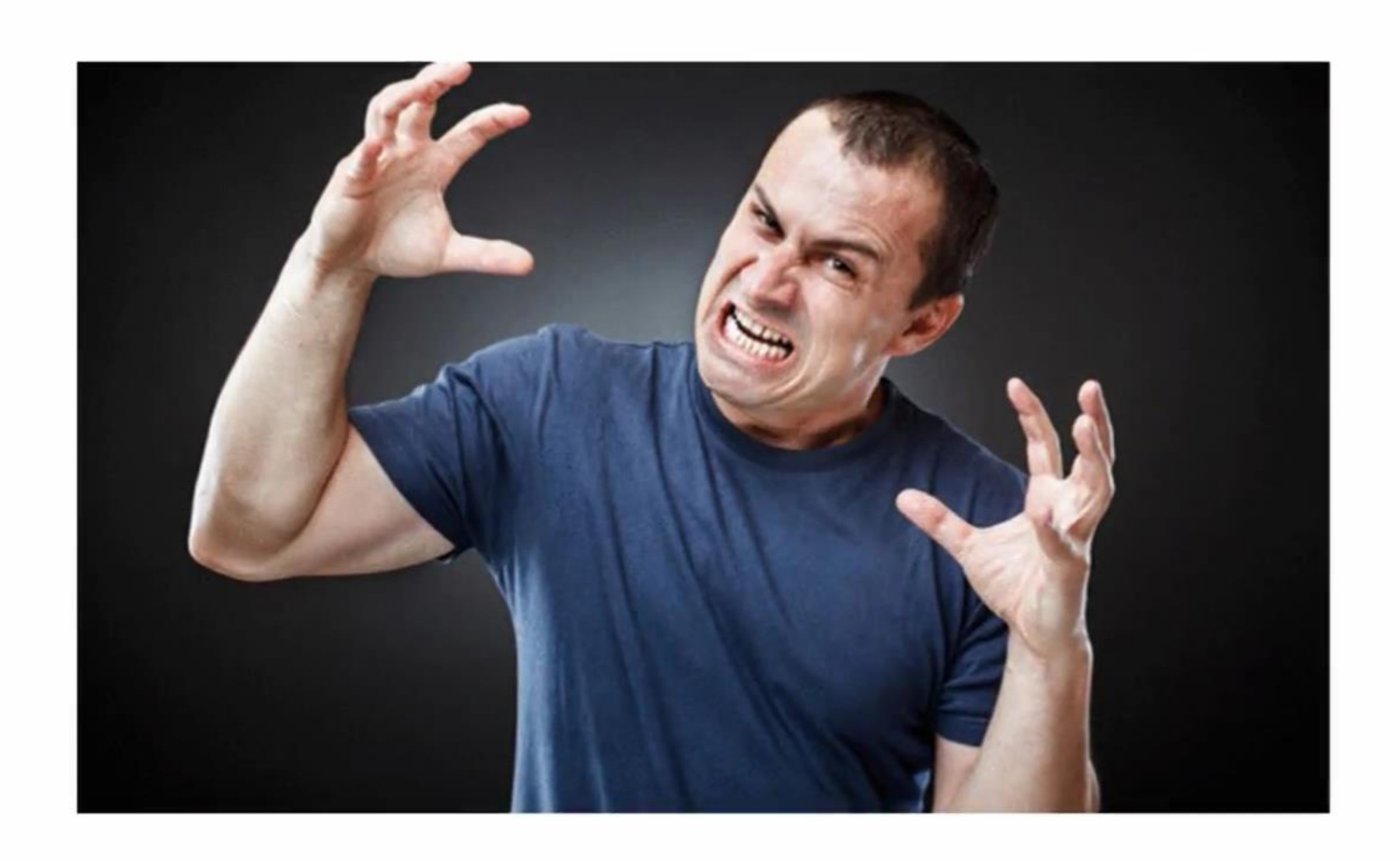
وهذا شر الناس فانه يغضب لأي شيء ولكنه لا يرضى بسرعة



بطيء الغضب سريع الرضا

وهذا خير الناس، فالحلم والحكمة صفاتهم،
ولا يمنع ذلك من غضبهم بحكم طبيعتهم البشرية


علاج الغضب



قصة

نزل شخص ما من بيته صباحاً ذاهبا إلى العمل كالمعتاد قبل خروجه اصطدمت قدماه بقمامة الجيران

كتم غضبه من الجيران وعمال النظافة لأنه كان في عجله من أمره.. ركب سيارته في الشوارع المزدحمة والجو الخانق فاستغرق الطريق ساعة كاملة، وصل بعدها إلى عمله متأخراً ومنهكاً ...



لم يستطع ان يتمالك أعصابه عندما وبخه المدير على تأخره وإهماله الذي يتسبب في الخسارة للشركة، فانفجر غاضباً وانتابته حالة هياج عارمة، وكانت النتيجة المتوقعة



نظرية الكوب



ترويض الغضب.. خطوات عملية



ممارسة الرياضة



تغيير البيئة



استخدام روح الفكاهة



التواصل



الاسترخاء

قاعدة ٩٠/١٠ لـ ستيفن كوفي

ما هي هذه القاعدة؟



بـ ١٠% من الحياة تتشكل من خلال ما يحدث لنا، والـ ٩٠% من الحياة يتم تحديدها من خلال ردود أفعالنا

قصة

كنت تتناول طعام الإفطار مع عائلتك وفجأة أسقطت ابنتك الصغيرة فنجان القهوة على قميص عملك



بدأت بالصراخ والشتم وقمت بتوبيخ ابنتك. فأخذت الطفلة في البكاء، ثم استدرت إلى زوجتك موبخا إياها لوضعها الفنجان على حافة الطاولة، وبعد مشادة لفظيه قصيرة بينكما، اندفعت إلى الطابق العلوي وقمت بتغيير قميصك ومن ثم عدت إلى الطابق السفلي، فوجد أن ابنتك قد انشغلت بالبكاء عن إنهاء فطورها والاستعداد للمدرسة، ونتيجة لذلك فاتها باص المدرسة وزوجتك كان لابد أن تغادر لعملها



اضطررت إلى إيصال ابنتك بسيارتك الخاصة إلى المدرسة، وبما أنك متأخر قدت سيارتك بسرعة ٤٠ ميل في الساعة من أصل ٣٠ ميل في الساعة كحد أقصى. وبعد ١٥ دقيقة تأخير ودفع مخالفة مرورية، وصلت إلى المدرسة. ركضت ابنتك إلى مبنى المدرسة دون أن تقول لك مع السلامة



وبعد وصولك إلى المكتب متأخراً ٢٠ دقيقة، وجدت أنك قد نسيت حقيبتك.... فها هو يومك بدأ بصورة سيئة واستمر من سيء إلى أسوء. بعد عودتك إلى المنزل تجد توترا في العلاقة بينك وبين زوجتك وابنتك



لماذا كان يومك سيئاً؟

١
- هل هو بسبب القهوة؟

٢
- هل هو بسبب ابنتك؟

٣
- هل هو رجل الشرطة؟

٤
- هل أنت سببت ذلك لنفسك؟


برنامج
((إدارة الغضب))

شكرا لكم ، ونلقاكم فى دورات اخرى